



EXAMEN 3e KYU BLAUW

FYSIEK

20 PUNTEN

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| • Touwspringen: 3x 2 minuten | • Halve sit-ups 2x 25 keer |
| • Pompen 2x 40 keer | • Dead sprongs: 45 seconden |
| • Sit-ups: 2x 25 keer | • Leg raise: 40 keer |

LENIGHEID

20 PUNTEN

- Hals-, arm- en heuprotatie
- Spreidstand links + rechts bijtrekken
- Doorzakken links + rechts
- Vlinderzit en open duwen
- Eén been voor ander been geplooid naar achter (bijtrekken voor en in midden)
- Spreidzit links + rechts bijtrekken, voorwaarts zo diep mogelijk
- Spagaat links + rechts

TECHNIEK Heel belangrijk is de algemene houding van vuisten en voeten

40 PUNTEN

A. 'SEMI CONTACT'-TECHNIEKEN

- Flying side kick - flying back kick
- Schijnbeweging rising block + back fist face (zelfde vuist) + cross body
- Jab lichaam stekend + schuine crescent kick face (voorste been) + back fist + cross
- Side kick body + side kick face + back kick
- Schijnbeweging front kick + turn kick face + side kick body
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP SIDE KICK
 - Side kick: opvangen op dekking + twisting heel kick face
 - Side kick: voetveeg
 - Side kick: opzij uitstappen en side kick geven
 - Side kick: zelfde been voor als partner, lichaam achteruit leggen, heel kick naar maagstreek

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- Afwisselend met partner links + rechts
 - jab + jab cross
 - jab + cross + hookk
 - jab + hook + uppercut
- Front kick (voorste been) + crescent kick (acherste been) + jab cross
- Jab + jab + turn kick + hook + cross

SPARREN Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper

10 PUNTEN

- 2 rondes semi contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde light contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde schaduwkickboksen gedurende 1 minuut

MENTALE INGESTELDHEID

10 PUNTEN

- manier en inzet bij het trainen
- sportiviteit op trainingen en eventuele wedstrijden
- omgang met clubleden en trainers
- zelfdiscipline (trainen thuis, voeding, leefgewoonten)
- voorbereiding en inzet voor het examen